LA CUCINA MARINARA

Sono prevalentemente i sughi “di magro” della cucina marinara, che condiscono, con diverse specie di pesce, spaghetti, tagliatelle e risotti. Il procedimento per prepararli, sia in bianco sia in rosso, è molto spesso simile a quello chiamato *sugo alla marinara*: si soffrigge, in olio extravergine, un trito di cipolla, aglio, sedano, prezzemolo, maggiorana. Si uniscono i pesci (molluschi, calamari, mazzole, naselli, sgombri, vongole, in certe zone cozze, ecc.), puliti, sfilettati e tagliati a pezzettini. Si aggiunge vino bianco secco, l’acqua delle vongole (se previste) e, volendo farlo rosso, passata di pomodoro, aggiustando di sale e pepe.

Prevedono più qualità di pesce, cotti insieme, anche i vari *sughi di brodetto*: quello portorecanatese è composto da seppia, scorfano, razza, palombo, pesce ragno, coda di rospo, triglie, canocchie, e prevede lo zafferano insieme a pezzetti di pesce tritati.

C’è poi il *sugo di guazzetto di pesce*, con triglie, zanchette, busbane, mazzoline, per condire i tagliolini “pelosi”.

Con una sola specie di pesce o molluschi, la cucina marinara regionale si sbizzarrisce a realizzare il *sugo con il nero di seppia* e seppie tritate; il *sugo di canocchie*, quello *di cozze*, il *sugo di granchi*, quello di *calamaretti* o di *moscardini*, per condire la polenta, come quello di *cannelli (cannolicchi)*. Ci sono anche il *sugo di razza* e quello *di raguse (murex brandaris)*. Quest’ultimo prevede un soffritto di olio, aglio a spicchi, rametti spezzettati di finocchio selvatico, sale e pepe, al quale vanno aggiunte le raguse, prima fatte spurgare in acqua salata e aceto e poi bollite. Dopo aver fatto sfumare il vino bianco secco, si versa la conserva di pomodoro sciolta in poca acqua. Quando il sugo ha la consistenza desiderata, si estraggono le raguse intere, per riaggiungerne alcune tritate.

Abbinati al pesce troviamo nella cucina di mare le verdure, come, per esempio, nel *sugo di polpi e bietole*, o i funghi, nel *sugo di seppie e funghi*: le seppioline nettate, private dell’osso, degli occhi, della vescica nera e tagliate a striscioline, si uniscono ad un soffritto di olio e aglio a spicchi. Si aggiungono vino bianco e funghi secchi tritati, precedentemente tenuti a bagno; si aggiusta di sale, si profuma con pepe macinato e prezzemolo tritato.

Marche

SUGO DI POLPI E BIETOLE

Ingredienti: polpetti, acciughe sotto sale, passata di pomodoro, 1 mazzetto di bietole, aglio, cipolla, olio extravergine d’oliva, vino bianco, maggiorana, sale, pepe.

Preparazione: soffriggere, nell’olio, aglio e cipolla tritati e farvi sciogliere le acciughe spinate e lavate. Aggiungere il vino, i polpetti nettati, scottati in acqua bollente e tagliati a pezzetti. Versare la passata di pomodoro accompagnandola con foglioline di maggiorana. Lasciar cuocere il tutto e unire, alla fine, le bietole lessate e tagliate a pezzetti. Amalgamare molto bene, aggiustare di sale e aromatizzare con pepe macinato.

Dalla cucina popolare, per condire le “strenghe” (strisce di pasta integrale), piatto unico quaresimale, proviene il *sugo di aringa*: al soffritto di un trito di cipolla, aglio, maggiorana, si aggiunge conserva di pomodoro; si fa cuocere e, quindi, si uniscono le aringhe spinate, spellate e tagliate a pezzetti.

Con il *sugo di stoccafisso*, nella cucina della costa anconetana, si condiscono i vincisgrassi di pesce chiamati “vincistocco”. Si utilizza il sugo dello stoccafisso preparato all’anconetana: tocchetti di stoccafisso preventivamente ammollato, posti in un tegame dai bordi alti, con la pelle sotto, a strati alternati con un trito di cipolla, sedano, carota, erbe aromatiche, aglio, pepe, sale, vino bianco, pezzetti di pomodoro, patate a tocchi, con abbondante olio extravergine. Il tutto viene cotto in umido a tegame incoperchiato. Al sugo si aggiungono pezzetti di stocco spellati e tritati da disporre fra gli strati di pasta da cuocere in forno.

Per condire la polenta, troviamo, nella regione, il *sugo di anguilla*, il *sugo di baccalà*, con cipolla, aglio, sedano, carota, maggiorana, vino bianco, pezzetti di baccalà, sale, pepe e pomodori pelati, e anche quello *con la “carne dei poveri”*: il sugo di cottura in umido di chiocciole o di rane. Si tolgono dal guscio i molluschi e si fanno rosolare in un soffritto di olio extravergine, aglio, prezzemolo, rosmarino, foglioline di menta, salvia, ciuffi di finocchio selvatico tritato. Si aggiunge il vino bianco, e quando è quasi evaporato del tutto, la conserva di pomodoro, aggiustando di sale. Le rane vanno decapitate, pelate ed eviscerate, quindi rosolate

SUGO DI MAGRO DELLA VIGILIA

Ingredienti: 50 g di alici, 150 g di olive ascolane denocciolate, 500 g di pomodori pelati, 100 g di tonno sott'olio, aglio, prezzemolo, peperoncino (facoltativo), olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: soffriggere nell'olio, aglio e prezzemolo tritati e, se gradito, qualche pezzetto di peperoncino. Aggiungere le alici, spinate e dissalate, e farle sciogliere. Unire le olive e i pomodori pelati schiacciati e cuocere per 15-20 minuti. Poco prima di togliere dal fuoco, aggiungere il tonno sbriciolato e amalgamare bene il tutto. Aggiustare di sale e profumare con pepe macinato al momento.

in olio, aglio e cipolla tritati. Si aggiunge vino bianco secco e, quando è quasi evaporato, pomodori pelati, sale, pepe.

Caratteristico della cucina di magro, il *sugo di noci delle vigilie*, piatto unico delle Vigilie dei Santi, dei Morti e di Natale nell'Alto Fabrianese, dove ancora si prepara spellando pazientemente i gherigli di un kg di noci (per 300 g di pasta). Si tritano passandoci sopra il mattarello sulla spianatoia, si aggiungono poco zucchero, due pugni di pangrattato e un bicchierino di Alkèrmes. Dalla cucina popolare del Piceno per condire gli "zitoni", piatto di pasta della vigilia di Natale, si cucina il *sugo di magro della vigilia*.

Dalla cucina di montagna dell'area dei monti Sibillini, per condire spaghetti, tagliatelline e tagliolini "pelosi", si usano i formaggi, amalgamati a freddo, con sale, molto pepe nero macinato grossolanamente e poca acqua di cottura della pasta, nel *sugo di pecorino, ricotta e pepe*. La sola ricotta di pecora, mescolata a olio, cannella in polvere, sale e un poco di acqua calda, è un semplice condimento per i ravioli.

IL SENSO DELLA MISURA

Dal tardo latino *salsus*, "condimento che aggiunge sapore alle vivande", per salsa si intende oggi ogni preparazione più o meno fluida o cremosa, utilizzata per arricchire e completare il profilo gusto-olfattivo delle preparazioni culinarie. Alcune salse sono di derivazione francese, perché quella cucina ne fa più uso e le ha portate, nel corso dei secoli XVIII e XIX, alla massima perfezione. Queste, in genere, sono a base grassa (farina di frumento più o meno tostata nel burro, con aggiunta di uova e varie sostanze aromatizzanti). In precedenza, erano a base acida e, spesso, molto speziata, simili alla medievale salsa verde ancora molto utilizzata per condire le carni bollite. Nelle Marche, le salse grasse di ispirazione francese hanno caratterizzato, in passato, la sola cucina signorile anche perché, per la loro elaborazione, erano richieste specifiche competenze professionali. Hanno interessato solo marginalmente la cucina borghese e quella popolare, che preferivano e preferiscono quelle a base di olio, aceto, limone, erbe aromatiche, come risulta da quelle di seguito descritte e ancora utilizzate.

Testimonianza dalla cucina monastica sono la *salsa cotta di peperoni*, dell'area picena, per condire carni e pesci bolliti. In un soffritto con lardo battuto, uno spicchio d'aglio e un ciuffo di prezzemolo tritati, si aggiungono peperoni tagliati a pezzettini, sale e pepe. Prima di togliere dal fuoco, si versano due uova sbattute, mescolando per ottenere un impasto cremoso. Ne esiste anche una versione cruda.

Molto testimoniata, sempre nella cucina monastica marchigiana, per condire verdure, soprattutto broccoli lessati, la *salsa di alici*, con o senza capperi o con carne lessa. In quest'ultimo caso, si pesta nel mortaio la carne lessa avanzata e si fa insaporire in un tegame a fuoco basso, con olio di oliva e aglio (che poi si elimina). Si aggiunge mezzo bicchiere di vino bianco e, quando è evaporato, un cucchiaio di conserva di pomodoro e quattro alici pestate. Dopo cinque minuti di cottura, si aggiusta di sale e si profuma con pepe macinato.

Ancora dalla cucina monastica dell'area picena, proviene la *salsa di milza di maiale* da spalmare su crostini di pane. Si riduce in poltiglia la

SALSA DI TARTUFI BIANCHI

Ingredienti: 50 g di burro, 4 bicchieri di brodo di gallina e/o di cappone non sgrassato, 100 g di parmigiano, 1 tuorlo d'uovo, 50 g di tartufo bianco (o 80 g di bianchetto), sale.

Preparazione: fondere a bagnomaria il burro, quindi aggiungere il brodo, il parmigiano grattugiato, il tuorlo d'uovo e il sale. Mescolare con un cucchiaio di legno fino ad ottenere una consistenza cremosa. Spegnere il fuoco e, quando il composto è tiepido, aggiungere il tartufo tagliato a fette sottilissime. Mescolare bene e far riposare in frigorifero per almeno 24 ore. Si può conservare congelata.

milza e si rosola nel burro con alici (che devono sciogliersi), prezzemolo e aglio. Si fa cuocere per tre quarti d'ora in acqua o brodo vegetale, aggiustando di sale. Spento il fuoco, si aggiunge il sugo di un'arancia amara.

Nella cucina borghese, ma anche in quella popolare (nelle zone di raccolta), si fa uso del *tartufo* per condire crostini di pane, uova fritte e strapazzate, paste all'uovo, risotti, brodi di volatili.

Le uova entrano nella preparazione di diverse salse, tra le quali, la *salsa d'aglio*, per lessi di carne, pesci, uova e verdure: pestare in un recipiente un tuorlo d'uovo e tre spicchi d'aglio. Battendo con la frusta, aggiungere, alternandoli, olio di oliva e succo di limone. Aggiustare di sale e profumare con pepe macinato.

Dalla cucina borghese, per il coniglio e l'agnello, ecco la *salsa d'uova*: rompere in una scodella tre uova, versare il succo di mezzo limone, aggiungere un cucchiaio di prezzemolo tritato, battere il tutto e condire con sale e pepe.

Per spalmare crostini di pane, le salse sono molte e gustose. Ricordiamo, tra le altre, la *salsa di fegato e cuore d'agnello*: i due ingredienti si affettano sottilmente e si immergono in vino bianco secco per un'ora. Dopo aver fatto imbiondire in olio extravergine due cipolle tritate, aggiungere origano, sale, due foglie di alloro, pepe o peperoncino. Unirvi le fettine di fegato e cuore, il liquido della marinata, portando avanti la cottura per un'oretta a fuoco bassissimo, con altro vino bianco e acqua calda.

Ancora per i crostini di pane, la *salsa di funghi*, con alici sott'olio sciolte nel soffritto di un trito di prosciutto crudo, aglio, prezzemolo e

maggiorana ai quali si aggiungono i funghi freschi, lessati brevemente e tritati. Quando la salsa è ben amalgamata, si stempera con succo di limone e si aggiunge qualche ricciolo di burro. Dalla cucina ebraica ascolana, per condire i crostini, la *salsa di melanzane*: cuocere le melanzane in forno. Togliere i semi, prendere la polpa e unirla ad un trito finissimo di acciughe e capperi dissalati, mentuccia, olive tenere ascolane in salamoia snocciolate, aglio. Amalgamare il tutto con olio extravergine e aggiustare di sale.

Per accompagnare le carni grasse lessate e insaccati cotti, la cucina popolare e borghese del Montefeltro utilizza la *salsa di corniole*: le bacche mature vengono denocciolate e messe in infusione, per una giornata, con zucchero, succo di limone, due chiodi di garofano, un pezzetto di cannella. Il tutto è poi fatto bollire fino ad ottenere una pasta cremosa e dal sapore agrodolce. La carne impanata e fritta, si abbina alla *salsa del papa*, che si ottiene soffriggendo in olio un trito di cipolla e capperi e aggiungendo olive denocciolate, due acciughe pestate e pochissimo aceto.

La *salsa di erbe aromatiche* condisce il castrato arrostito o lessato. Maggiorana, aghi di rosmarino, prezzemolo, salvia, menta, timo, due chiodi di garofano sono tritati finemente e ad essi si aggiungono mezzo cucchiaio di cannella in polvere, pepe macinato, poco olio e aceto, mescolando fino ad ottenere una salsa fluida.

La *salsa in bianco* si accompagna alle carni di vitello e agnello, ma anche a legumi e verdure. Si prepara cuocendo a fuoco bassissimo burro e farina, fino a colorarla appena. Dopo aver aggiustato di sale, si uniscono:

SALSA DI PROSCIUTTO

Ingredienti: 250 g di prosciutto crudo grasso e magro, 3 foglie di salvia, 1 buccia di limone grattugiata, 1 pizzico di cannella in polvere, ½ bicchiere di aceto, olio extravergine d'oliva e/o burro, 1 cucchiaio di zucchero, 1 cucchiaio di farina, pinoli, uva passa.

Preparazione: tagliare a dadini il prosciutto e rosolarli in poco olio e/o burro, con la salvia e la buccia di limone grattugiata. Aggiungere la cannella e l'aceto. Continuare la cottura versando lo zucchero e la farina fino ad evaporazione dell'aceto. Unire i pinoli e l'uva passa mescolando bene. Spalmare la salsa su crostini di pane da servire come antipasto.

una grattugiata di noce moscata, pezzettini di limone, due piccole cipolle tritate e un po' di brodo di carne. Si lascia cuocere il tutto mescolando fino ad ottenere la consistenza cremosa.

La *salsa "portoghese"* si utilizza per condire varie preparazioni a base di carne. Ad un soffritto di olio extravergine, cipolla e aglio tritati, si aggiungono peperoni senza semi, tagliati a tocchettini, e si fanno insaporire; quindi si uniscono pomodori a tocchetti, spellati e senza semi. Si amalgama il tutto per ottenere una consistenza cremosa.

Molte salse vengono dal mare, come la *salsa di cozze*, che, sgusciate, sono tagliate a pezzetti e unite ad un soffritto di aglio tritato, origano, peperoncino e aceto, insieme a due cucchiai di foglie di prezzemolo. Si spalma su crostini di pane, come pure la *salsa di fegati di pesci* (mormore, code di rospo, naselli): ben lavati, con un trito di pangrattato (poco), aglio, sale, pepe, prezzemolo, olio extravergine, si sistemano in una teglia e si cuociono in forno, a fuoco basso, fino a formare una crema.

SALSA DI TONNO

Ingredienti: 200 g di tonno sott'olio, 1 carciofino sott'olio, il succo di 1 limone, 3 alici dissalate, 1 patata lessata, olio extravergine d'oliva, ½ bicchiere di brodo di pesce, una punta di peperoncino (facoltativo).

Preparazione: frullare insieme tutti gli ingredienti, aggiustare di sale, e spalmare la salsa su crostini di pane.

Per condire i pesci lessati, gustosa è la *salsa in giallo*. Far colorire appena un cucchiaio di farina in trenta grammi di burro. Aggiungere un mestolo di brodo di pesce (l'acqua della bollitura dei pesci bianchi) e cuocere a fuoco basso. Quando l'intingolo è abbastanza ristretto, versare due cucchiai di olio extravergine e due tuorli d'uovo. Mescolando, aggiungere il succo di mezzo limone. Aggiustare di sale e profumare con pepe macinato al momento. Va servita fredda. Dalla cucina del Montefeltro, ma anche da quella del Piceno, alcune classiche preparazioni della vigilia, per condire il baccalà, sia arrosto sia lessato, sia in umido, sia fritto.

SALSA PER BACCALÀ FRITTO

Ingredienti: 1 cipollina, 150 g di olive ascolane in salamoia, 400 g di passata di pomodoro, prezzemolo, olio extravergine, sale, pepe.

Preparazione: soffriggere nell'olio la cipollina tagliata finemente, unire le olive denocciolate e tritate, e la passata di pomodoro. Aggiustare di sale, profumare con pepe macinato e aggiungere prezzemolo crudo tritato. Cuocere per circa 15 minuti fino ad ottenere una consistenza semiliquida.

Nella regione ci sono, infine, diverse versioni di *salsa verde*, sia per carni da brodo e volatili, sia per condire pesci marinati (olive verdi denocciolate, prezzemolo, capperi, amalgamati con olio) o bolliti, sia per rane e chiocciole terrestri. Pestare nel mortaio prezzemolo, aglio, basilico, semi di finocchio. Aggiungere poco pangrattato e olio; aggiustare di sale, stemperare con succo di limone e profumare con pepe macinato.

I caratteri salienti del popolo marchigiano, che possono essere sintetizzati nella discrezione e nella sobrietà, si rispecchiano nella sua cucina e, in particolare, nell'uso dei condimenti. Elemento unificante è il senso della misura, che porta ad evitare gli eccessi e a smussare i gusti troppo forti. Le preparazioni non sono mai troppo grasse, o piccanti, o saporite, o acide, o amare, ma i sapori devono essere in equilibrio.

Nella cucina di pesce, sia di mare sia di acqua dolce, il pomodoro non deve soffocare il gusto delicato del pesce. Nelle paste ripiene, la farcitura è armonica, non troppo grassa né troppo asciutta, le spezie "si sentono e non si sentono". Ai brodetti di pesce si accompagnano fette di pane abbrustolito, ma queste devono essere sottili, non troppo numerose e i condimenti non devono coprire mai il sapore originale dei pesci. I formaggi sono grattugiati moderatamente su paste, brodi, risotti, polente per non invadere troppo il gusto della materia prima principale.

I condimenti e le salse non devono mai diventare protagonisti e sostituirsi alla materia prima principale, ma integrarsi armonicamente.

HANNO COLLABORATO

Piergiorgio Angelini (DCST)
Iole Baroni
Ugo Bellesi
Claudio Giacomini
Francesco Lucidi

Mauro Magagnini (CT)
Amina Murani Mattozzi
Gilda Murani Mattozzi
Maria Antonietta Sassetti Tassi

Umbria

NON SOLO TARTUFO

Si sente dire spesso che la ricerca delle spezie - al pari di quella dell'oro e dell'argento - ha spinto gli europei, soprattutto dal XIV al XVI secolo, alla conquista degli oceani e di altri continenti, stravolgendo la storia del mondo. Se questo è vero, bisogna chiedersi cosa ha giustificato tanto impegno. Normalmente vengono date diverse spiegazioni: la prima è che le spezie sarebbero servite per conservare le carni o per nascondere il cattivo sapore di quelle che erano mal conservate. Questa spiegazione non è probabile: gli elementi di conservazione della carne e del pesce erano soprattutto il sale, l'aceto, l'olio, e non le spezie. In quei periodi, le carni erano mangiate molto più fresche che non oggi e i regolamenti municipali vietavano la vendita di quelle macellate da più di un giorno, in estate, o da più di tre giorni in inverno. Quello che si potrebbe, dunque, rimproverare alla gastronomia medievale è il consumo di carne troppo fresca e non l'utilizzo delle spezie per mascherare i sapori. Molti storici hanno considerato la cucina speziata come uno strumento di distinzione sociale e affermato che la quantità e la varietà delle spezie nei cibi aumentavano in proporzione della fortuna e del rango; questa spiegazione contrasta con la diffusione ubiquitaria. La terza ipotesi allarga gli orizzonti. Gli occidentali avrebbero importato la cucina speziata dagli Arabi, dei quali avevano potuto ammirare la civiltà durante le Crociate. L'uso delle spezie in Occidente si spiegherebbe con la dominazione culturale e commerciale del mondo arabo nel Medioevo. Questa tesi è comunque in contrasto con un dato di fatto ben preciso: l'uso delle spezie è assai anteriore alle crociate (XI-XIII secolo), così come alla costituzione dell'impero arabo (VII-VIII secolo). La grande cucina romana, conosciuta attraverso il trattato culinario di Apicio, era già una cucina speziata: l'ottanta per cento delle sue ricette contenevano pepe.

Ubi allium, ibi Roma, dove c'è l'aglio (e il suo profumo), lì c'è Roma! Questo detto popolare stava proprio a dimostrare come anche l'aglio, sin dall'antica Roma, facesse la sua comparsa in moltissime ricette della tradizione; non da meno è la cipolla che entra rigorosamente in molti piatti tradizionali come le minestre, i sughi, i risotti, le frittate, i soffritti, ma che la tradizione vuole anche semplicemente accompagnata con del buon pane.

GASTRONOMIA E SALUTE

Il pepe conserva la salute, dà sollievo allo stomaco [...], dissipa le ventosità [...]. Fa urinare [...], guarisce i brividi delle febbri intermittenti, guarisce pure le morsicature dei serpenti, fa abortire il feto morto. Se lo si beve, serve alla tosse [...], pestato con l'uva secca, purga il cervello dal flemma, stimola l'appetito. Il chiodo di garofano, da parte sua, serve agli occhi, al fegato, al cuore e allo stomaco. Il suo olio è eccellente contro il mal di denti. [...]. Serve al flusso freddo del ventre, e alle malattie fredde dello stomaco [...]. Due o tre gocce in brodo di cappone guariscono la colica. Aiuta molto la digestione se lo si fa bollire in buon vino con semi di finocchio.

Thrésor de santé (1607)

Un detto popolare recita "meglio pane e cipolla a casa tua che pollastri e conigli a quella degli altri". La parola spezia non indicava un qualsiasi aroma utilizzato in cucina, ma solo i prodotti esotici, venuti da lontano, che non avevano scopo culinario ma prevalentemente una funzione terapeutica. I prodotti di cui si servivano i cuochi avevano anche impieghi medicinali.

Ogni condimento e ogni cottura, in una parola tutta la cucina, assolveva a due funzioni: rendere più appetitosi e più gustosi, ma contemporaneamente più digeribili, i cibi. Nel Medioevo, i medici non giudicavano la funzione gastronomica di minore importanza della funzione dietetica la cui competenza era anche quella di migliorare il gusto. Nel XIV secolo, Magnino da Milano lo spiega a più riprese nel suo *Regimen sanitatis*, asserendo che i condimenti e le salse "coi quali son conditi gli alimenti, hanno una non piccola utilità nel regime di salute: perché con i condimenti essi sono resi più piacevoli al gusto e di conseguenza più digeribili. Poiché ciò che è più piacevole va meglio per la digestione: così con i condimenti si aggiunge bontà e si corregge la nocività". E in seguito egli riprende questo argomento a proposito di ciascuno dei condimenti più comuni: il sale, l'olio, il grasso e il burro.

I condimenti, dunque, erano e sono l'anima della cucina e a loro si riconosce un carattere identitario regionale. Parlando dell'Umbria, il pensiero corre velocemente al tartufo e alle salse e ai sughi da esso derivati. Il tartufo è un fungo sotterraneo, appartenente alla classe Ascomiceti, ordine *Tuberales*, genere *tuber*. Come tutti i funghi non contiene clorofilla, che trae dalle piante con cui vive in simbiosi, detta micorrizica. L'insieme delle radici invase dal micelio è definito micorriza; il micelio può essere considerato come l'apparato vegetativo del tartufo ed è costituito da un insieme di filamenti; ciò che definiamo tartufo è il frutto di questo insieme biologico. Il tartufo nero vive e si sviluppa sottoterra, in simbiosi con querce, carpini, noccioli e pioppi, senza un apparato radicale proprio e ha un profumo deciso.

SPAGHETTI AL TARTUFO NERO

Ingredienti (per 5 persone): 500 g di spaghetti, 50 g di tartufo nero, 2 spicchi di aglio, sale, 40 g di olio extravergine di oliva.

Preparazione: scaldare l'olio con l'aglio schiacciato. Quando è tiepido, unire il tartufo nero grattugiato, salare. Aggiungere il condimento agli spaghetti cotti al dente.

Il *tartufo nero pregiato di Norcia* (maturazione: fine ottobre - metà marzo) ha dimensioni che variano da quelle di una noce a quelle di un'arancia, e viene considerato dagli studiosi una delle prime forme vegetali. Può essere consumato fresco, dopo averlo pulito accuratamente con uno spazzolino, grattugiato o tagliato a lamelle. Può essere conservato in frigo solo per pochi giorni. In alternativa, si mette sott'olio extravergine di oliva dopo averlo grattugiato. I crostini al tartufo nero, oggi tanto di moda, si preparano con molta facilità e non c'è donna umbra che non li sappia realizzare. È sufficiente mettere l'aglio a scaldare in un padellino con l'olio extravergine di oliva e l'acciuga. Fatto raffreddare e dopo aver tolto l'aglio, si unisce il tartufo pestato al mortaio o grattugiato grossolanamente, si provvede a insaporire e pepare. Infine la *salsa di tartufo* si spalma sopra il pane abbrustolito. Altrettanto semplice è preparare gli spaghetti al tartufo nero.

La pasta senza un buon sugo è comunque un'opera d'arte incompiuta. Il sugo di pomodoro, secondo l'immaginario collettivo, è il pilastro portante della cucina mediterranea e non è altro che una salsa di diretta derivazione dalla salsa di pomodoro.

FETTUCCINE CON LE RIGAGLIE

Ingredienti: interiora di un pollo o di una gallina (si possono utilizzare anche le zampe, la cresta ed eventualmente le uova in formazione), 500 g di pomodori maturi o pelati, 1 carota, 1 costola di sedano, 1 fetta di cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 pizzico di maggiorana, 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 bicchiere di vino bianco secco, sale e pepe.

Preparazione: mondare le interiora, curando particolarmente la pulitura delle budella, che devono essere aperte nel senso della lunghezza e lavate con sale e aceto. Rivoltare lo stomaco (maghetto) e asportare la membrana interna. Spellare le zampe e tagliare le unghie. Recuperare la cresta e gli eventuali ovetti. Fare un trito di cipolla, carota e sedano e porre il tutto in un tegame di coccio. Soffriggere, nell'olio, l'aglio e, quando imbiondisce, aggiungere lo stomaco, il cuore e la cresta spezzettati e, dopo qualche minuto, il fegato e le budella a pezzetti. Far rosolare per alcuni minuti, poi aggiungere il vino, dopo averlo scaldato per far evaporare l'alcool. Sfumare, quindi unire i pomodori, la maggiorana e le zampe intere. Aggiustare di sale e di pepe. Lasciar cuocere a fuoco lento per almeno due ore aggiungendo, se necessario, acqua calda. Quando manca un quarto d'ora alla fine della cottura, mettere gli ovetti interi. Usare il sugo per condire le fettuccine all'uovo.

Ogni comunità ha, comunque, sposato la pasta con sughi derivati dalle risorse locali, arricchiti dalla cultura delle donne in cucina. La stessa Unesco ha riconosciuto che la dieta mediterranea si fonda sul rispetto per il territorio e la biodiversità, e che le donne hanno svolto un ruolo indispensabile nella trasmissione delle competenze, così come della conoscenza di riti, gesti tradizionali e celebrazioni, e nella salvaguardia delle tecniche di cucina. A questo proposito, una ricetta tipica dell'Orvietano, le *fettuccine con le rigaglie*, parla di sapere e sapori antichi.

Altro piatto degno di menzione sono le *pappardelle al ragù di cinghiale*. La preparazione del ragù è abbastanza articolata: mettere a bagno nel vino rosso il cinghiale a pezzetti, unitamente a foglie di alloro, sedano, mezza cipolla, due spicchi di aglio, qualche bacca di ginepro schiacciata, un quarto di limone, cinque grani di pepe nero, una carotina. Lasciare marinare per almeno otto ore. Legare un mazzetto composto da prezzemolo, maggiorana, erba della madonna, rametto di finocchio selvatico, menta romana

e mentuccia, timo serpillo e farlo soffriggere in un tegame con la carne di cinghiale, olio, sedano, cipolla tritata, due foglie di alloro, cinque bacche di ginepro schiacciate, un peperoncino. Bagnare con il vino rosso. Far evaporare e portare a cottura la carne. Toglierla dal tegame e tritarla finemente a coltello o sfilacciarla pezzo per pezzo. Unire al fondo di cottura un po' di passata di pomodoro e un cucchiaino di conserva. Cuocere per dieci minuti. Passare il tutto, rimetterlo nel tegame con la carne tritata e portare a cottura. Salare. Cuocere la pasta e unirla al condimento, insieme a parmigiano grattugiato. Volendo, si può profumare di pepe.

Ancora più caratteristico della cucina umbra è *il battuto*, tanto comune da entrare a far parte dei modi di dire abituali e diventare protagonista, a Terni, di espressioni dialettali usate più o meno seriamente a scopo di minaccia, quali "co' te ce faccio lu battuto". Si prepara tritando finemente lardo, sedano, cipolla e prezzemolo su un battilardo in legno e, a seconda della ricetta, si farà eventualmente soffriggere a fiamma bassa mescolando spesso. Il lardo può essere sostituito da guanciale o dal grasso di prosciutto. Le donne più anziane utilizzano ancora una piccola mannaia con cui non solo tritano gli ingredienti, usandola a taglio, ma li amalgamano, usandola a piatto, come fosse una spatola dello speziale. Le scottadito di castrato non possono essere consumate se non sono rallegrate da un battuto di grasso di prosciutto, maggiorana e aglio, che viene adagiato sulla carne appena cotta, in modo che si possa sciogliere in un gustoso abbraccio.

Tra i piatti tradizionali arricchiti da salsa di alice, va ricordato *l'agnello alla cacciatora ("battipalla in sarza d'alice").*

Il cosciotto d'agnello incontra il battuto in un'altra ricetta tipica: *"lu battipallacciu" (cosciotto d'agnello allo spiedo)*. La coscia dell'agnello, tagliata sino all'altezza della rognonata, va lardellata ben bene con un battuto composto di rosmarino, aglio fresco, lardo, sale e pepe, quindi si infila sullo spiedo cercando di farla stare ben ferma. Si fa girare piano piano davanti alla fiamma e sopra a una leggera brace di legna. Salare e pepare leggermente finché il cosciotto, in qualche punto, inizia a mandare in superficie una sottile schiumetta (significa che le carni cominciano ad addensarsi piano piano su se stesse e che gli umori, che contengono anche grasso, stanno venendo fuori), poi fare dei piccoli buchi con la forchetta per controllare se, nei punti dove la carne è più spessa, vi siano ancora umori mescolati a sangue. In tal caso proseguire nella cottura. Nel frattempo, preparare un cartoccio di carta-paglia con dentro trenta-quaranta grammi di lardo tritato, oppure alcuni pezzi di cotenna di prosciutto. Infilarlo di traverso con un altro spiedo oppure trattenerlo con le molle del camino.

Il battuto si sposa bene anche con il pesce, come dimostra la ricetta della *carpa regina in porchetta*. In questo caso va preparato un battuto con il grasso di prosciutto, gli aromi, l'olio, il sale e il pepe. Eviscerare, pulire

AGNELLO ALLA CACCIATORA

Ingredienti: 1 cosciotto d'agnello, 4 spicchi d'aglio, 2 alici sotto sale, rosmarino, aceto bianco, olio d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: tagliare il cosciotto a pezzi non tanto grandi (circa 50 g l'uno). In una padella capace, versare l'olio, l'agnello e due spicchi d'aglio interi, schiacciati con tutta la buccia, salare e pepare. Mentre l'agnello cuoce, porre in un pestello di legno due spicchi d'aglio sbucciati, le alici diliscate, lavate e asciugate, e il rosmarino. Pestare bene il tutto, quindi aggiungere l'aceto e mescolare. Quando l'agnello sarà cotto, versarvi la salsina e, alzando la fiamma, far rapprendere leggermente il sughetto. Servire caldo.

GAMBERI DI FIUME IN SALSA (ALL'USO DELLA VALNERINA)

Ingredienti: 700 g di gamberi, aceto, succo di limone, sale, pepe, olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, mentuccia, capperi.

Preparazione: lessare i gamberi in acqua acidula (aggiunta di aceto o limone) per 5-10 minuti a seconda della loro grandezza. Toglierli quando saranno diventati di color rosso vivo. Preparare la salsa tritando o frullando insieme olio, aglio, prezzemolo, mentuccia, capperi, succo di limone, sale e pepe. Unire l'intingolo ai gamberi già freddi e amalgamare bene. Servire dopo almeno 30 minuti, preoccupandosi di girare spesso i gamberi nella salsa in modo che l'intingolo penetri all'interno.

e lavare accuratamente la carpa regina; praticare sul suo dorso dei tagli trasversali e inserirvi il battuto, che va posto anche all'interno e abbondantemente spalmato all'esterno del pesce. Lasciare insaporire per almeno un paio d'ore e quindi cuocere in forno caldo (200°) per due ore, ungendo ogni tanto, usando un rametto di rosmarino, con olio e aceto mescolati insieme.

Non si può terminare questo breve *excursus* senza citare i *gamberi in salsa* della Valnerina. Purtroppo quelli che oggi mangiamo non sono i gamberi locali: vengono da terre lontane e sembrano non avere gusto. La salsa, però, riporta ai sapori dell'infanzia e riesce a far apprezzare anche un prodotto inferiore a quello di un tempo.

Magnino da Milano era nel giusto quando asseriva che i condimenti e le salse hanno una non piccola utilità nel regime della salute: perché con essi i cibi sono resi più piacevoli e di conseguenza più digeribili.

HANNO COLLABORATO

Giuseppe Fatati (DCST)

Lazio

PROFUMI D'ERBE

La variegata morfologia del contesto naturale e ambientale e il clima fortemente diversificato hanno consentito al Lazio di sedimentare, nel corso dei secoli, un insieme di fattori sociali e culturali che possono oggi farlo individuare, complessivamente, quale espressione simbolica del tema relativo ai condimenti. Il territorio spazia dalle cime montane dell'Appennino Centrale e dell'Antiappennino, alle numerose formazioni collinari fino ad arrivare alle pianure pontine, della campagna romana e della Maremma laziale, per digradare in ultimo nei lunghi litorali tirrenici, ricchi di prodotti ittici fortemente sapidi. Un territorio dominato dalla presenza della capitale dello Stato italiano, ma articolato di fatto in una successione eterogenea di sub-regioni quali la Tuscia, strettamente collegata con la confinante Toscana; il Reatino, proiettato culturalmente in direzione dell'Umbria; il Frusinate, influenzato storicamente dall'ascendenza abruzzese e campana; l'Agro Pontino, alimentato da apporti culturali diversi.

La tradizione della cucina laziale - quantomeno quella casalinga - nonostante tutti i condizionamenti e le contraddizioni, riesce tuttavia a caratterizzarsi ancora nell'utilizzo degli aromi antichi, che spaziano a tutto campo da quelli vegetali a quelli provenienti dal mondo animale. Tipici i condimenti degli spaghetti con *aglio, olio e peperoncino*; oppure *"all'amatriciana"*, con il guanciale; o *"alla carbonara"*, amalgamati con le uova; o *"a cacio e pepe"*, spolverizzati semplicemente con il pepe e il pecorino grattugiato.

Tra i sapori di origine vegetale (tralasciando l'aglio, l'olio di oliva, il peperoncino, il pomodoro, il prezzemolo e il basilico, che fanno parte della consolidata gastronomia nazionale), come non ricordare l'uso costante della menta romana (trippa in umido), della maggiorana (minestra di piselli), del rosmarino (pasta e ceci), della mentuccia (carciofi alla giudìa, acquacotta di patate e baccalà, mentucciata dei Monti della Tolfa), dell'origano (patate raganate), delle noci (sformato di maccheroni o "nociata" di Natale), della buccia del limone grattugiata (stracciatella), del timo (insalata di pomodori), del finocchio (zuppa di castagne detta "bujone"). A proposito di questa preparazione, il bujone è un piatto molto antico, ormai in disuso. Si preparava partendo da un soffritto di lardo e cipolla, si univa molta acqua

e vi si facevano bollire le castagne secche, dette “mosciarelle”. Si ponevano in un piatto delle fette di pane casereccio e si versava sopra questa specie di zuppa. Successivamente, dalla ricetta è scomparso il soffritto di lardo e cipolla ed è rimasto il gustoso “brodo” dal caratteristico sapore di castagne. Nelle serate invernali si prendeva un tegame, nel quale si mettevano abbondante acqua, un pizzico di sale e le “mosciarelle”; si lasciava bollire a lungo fintanto che le castagne secche fossero ammorbidite, quindi si serviva questo “bujone” in ciotole, mangiando le castagne e gustando la loro acqua che aveva assunto un colore bruno molto gradito. Alcuni, insieme alle “mosciarelle”, mettevano a bollire dei fichi secchi tagliati a pezzi conferendo maggior aroma al tutto.

ZUPPA DI CIPOLLETTE FRESCHE

Ingredienti: 3 mazzetti di cipollette fresche con chioma verde, 2 bicchieri d’acqua, 2 spicchi d’aglio, 4 uova, peperoncino piccante, olio extravergine d’oliva, 8 fette di pane casereccio, 30 pomodoretti freschi (o una scatola di pomodoro a pezzetti da 500 g).

Preparazione: lavare bene le cipolline, tagliarle a pezzettini, comprese le chiome verdi. Nel frattempo, soffriggere nell’olio l’aglio spezzettato, unire il peperoncino e le cipolline. Fare insaporire qualche minuto, salare e aggiungere i pomodori e l’acqua per portare lentamente le cipolline a cottura. Quando tutto sarà pronto, ancora nella pentola, aprire separatamente le uova, lasciandole cuocere quanto basta per non far rassodare il rosso. Porre in ciascun piatto fondo due fette di pane casereccio (che potranno essere anche abbrustolite) e, facendo attenzione a non rompere le uova, versarvi sopra la zuppa, aiutandosi con il mestolo.

Come non ricordare, poi, la “*panzanella*”? Un tradizionale piatto popolare, preparato con le gallette bagnate e frantumate, condite con l’olio, l’aceto e qualche filetto di acciuga. Con l’aumento del benessere, la ricetta è andata via via arricchendosi con numerosi altri ingredienti, variabili secondo i gusti personali: pomodori e cetrioli, ravanelli, sedano, capperi e olive. Il basilico va sempre bene.

Con le patate si prepara l’acquacotta di patate e baccalà. Si mettono a cuocere nell’acqua le fette spesse di patata, due o tre spicchi d’aglio,

peperoncino, mentuccia e sale. Quando le patate sono cotte, si versa la zuppa sulle fette di pane tostato e si condisce con olio a crudo e, a piacere, con alcune gocce di succo di limone. Una variante più ricca consiste nell’aggiungere alle patate il baccalà tagliato a pezzi. La variante povera, detta anche “acquacotta alla sfuggita”, si prepara senza patate ma soltanto con l’aglio e il peperoncino ed eventualmente un pomodoro. Di questa acquacotta non si spreca nulla e viene utilizzata perfino l’acqua di cottura che sopravanza, con la quale l’indomani si bagna il pane della colazione completando il condimento con un filo d’olio a crudo. A proposito dei Monti della Tolfa, va ricordato che è proprio lì che si trova lo *scorzone* o tartufo d’estate *(Tuber aestivum)*, che ha la scorza nera e verrucosa, la polpa bruna ed emana un leggero profumo che richiama le nocciole. Questo tubero è stato “scoperto” ed è utilizzato in cucina da circa un quarto di secolo. È indicato per la preparazione di salse molto gustose ed esistono varie ricette.

Una preparazione tra le più comuni è la seguente: si soffriggono cipolla e salvia nel burro, si aggiunge panna da cucina e si amalgama. Si spegne il fuoco e si versa lo scorzone grattugiato. Con la salsa ottenuta si condisce la pasta cotta al dente.

Una variante consiste nel soffriggere nell’olio l’aglio, un’acciuga, il peperoncino e la salvia. A soffritto ultimato, si spegne il fuoco, si tolgono dall’olio gli odori e si versa il tartufo grattugiato. La salsa così ottenuta può

ACQUACOTTA DEI MONTI DELLA TOLFA

Ingredienti: verdure di stagione (cicoria di campo, bietole, zucchine, carciofi, patate, aglio, peperoncino, maggiorana); pane casereccio, cotiche di maiale, a piacere salsicce.

Preparazione: far bollire acqua e sale; nel frattempo, lavare e tagliare le verdure, quindi metterle a cuocere secondo i diversi tempi di cottura. Preparare a parte un battuto con lardo, aglio, peperoncino e maggiorana, necessario per insaporire l’acqua di cottura e che poi verrà messo a sciogliere nella pentola quando la cottura delle verdure sarà quasi ultimata. Tagliare il pane a fette, porlo in un piatto fondo e versarvi sopra le verdure ben distribuite e gli eventuali ingredienti per arricchire il piatto, quali salsicce o cotiche di maiale. Al momento di servire, versare sopra un po’ di buon olio d’oliva.

SPAGHETTI CON POLPO E PECORINO ALL'USO DI CIVITAVECCHIA

Ingredienti: 400 g di spaghetti, 500 g di polpo (si possono adoperare anche polpetti di piccola taglia per lo stesso peso), 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva, ½ bicchiere di vino bianco secco, aglio, prezzemolo, peperoncino, 500 g di pomodoro passato, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, sale, formaggio pecorino romano grattugiato.

Preparazione: pulire, tagliare a piccoli pezzi e lavare il polpo; metterlo in un tegame con l'olio, l'aglio a pezzettini, il peperoncino, il prezzemolo completo dei gambi (per rafforzare il gusto). Far insaporire qualche minuto, girando di tanto in tanto, aggiungere il vino (continuando a girare). Lasciar evaporare, unire il pomodoro insieme al concentrato già sciolto in mezzo bicchiere d'acqua calda. Salare e portare il polpo a fine cottura (se necessario si può aggiungere un po' d'acqua calda). A parte cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata e, a cottura ultimata, condirli con tutto il sugo. A piacere, secondo la tradizione locale, si può aggiungere il formaggio pecorino romano grattugiato.

essere utilizzata sia per condire la pasta sia per preparare le bruschette di pane casereccio.

Passiamo ora ai sapori del mondo animale che danno gusto a molti piatti laziali: il grasso del maiale (battuto), lo strutto (pizza con gli sfrizzoli), la pancetta (pane unto o "panonta"), il pecorino (spaghetti con il polpo), il formaggio filante (mozzarella in carrozza, crostini, fiori di zucca fritti, supplì "al telefono"), le cotenne e l'osso del prosciutto (fagioli in umido), le alici salate (rinforzo di sapore per molti piatti di mare e variante del rosmarino per la pasta e ceci). E sarà bene ricordare che nel Lazio (ma anche in altre regioni), per profumare la cucina, si ricorre perfino ai sassi: piccoli ciottoli marini, possibilmente ricoperti di formazioni vegetali, pescati nell'acqua del mare e aggiunti nella pentola dove si sta predisponendo la minestra o la zuppa "di pesce sfuggito". Per preparare questa minestra, si fa soffriggere l'aglio nell'olio; si aggiungono il pomodoro e il prezzemolo e si allunga con un poco d'acqua portandola ad ebollizione. È a questo punto che si unisce anche un ciottolo marino ricoperto di vegetazione. L'usanza di utilizzare un piccolo sasso di mare, per dare sapore, era, un tempo, assai diffusa, e spesso si aggiungeva nella pentola il "sassetto" anche in presenza del pesce.

Del resto, tutti i piatti di mare delle popolazioni rivierasche sono piatti poveri, a cominciare da quello più famoso, la zuppa di pesce, il cui brodo viene preparato con la "mazzumaja": prodotto ittico di terza scelta che fino al tempo della Seconda guerra mondiale costituiva la remunerazione del ragazzo addetto ai servizi di bordo nei pescherecci (la cosiddetta "mappatella").

Anche l'usanza dei pescatori - tuttora praticata - di condire la pasta preparata sulla barca con tutte le varietà del pescato, è da considerare un indice di povertà e rappresenta il tentativo di diversificare il sapore del pasto quotidiano e di dare più appetibilità ad un piatto ripetitivo. E balza evidente l'analogia con i contadini dei Monti della Tolfa, che approntano l'acquacotta con le erbe coltivate e selvatiche raccolte nella giornata.

LA CUCINA ROMANA AMA CONDIMENTI SEMPLICI

Se c'è un commensale che, mangiando fuori della sua terra, si sente a disagio, è proprio il romano. È vero quello che affermava Ada Boni nel suo libro *La cucina romana*: "la cucina romana è una cucina semplice, sana, nutriente e saporita", dove "si preferiscono [...] le cose genuine. Il romano ha una cordiale antipatia per le vivande troppo elaborate e, severo conservatore, non accoglie che con diffidenza ciò che si distacca dai suoi cibi consueti [...] in materia gastronomica è buongustaio [...] tutto quello che rappresenta le complicazioni della cucina internazionale viene, da lui, rigorosamente bandito [...] vuole, alla sua mensa, mangiare bene e bere meglio, godendosi, con gioconda filosofia, la vita: Fior de mortelle, Pollastri, maccaroni, paste frolle, Fiori, carozze, sciurio e passerelle".

La Roma antica ha acquisito il gusto di salse elaborate soprattutto nell'epoca imperiale. In epoca repubblicana, invece, la cucina era piuttosto semplice, come insegna Catone nel suo *Liber de agri coltura*. La salsa che dominò in quelle epoche lontane, come tutti sappiamo, fu il *garum*, preparato con le interiora di pesce o scarti di pesce lasciati macerare al sole. Il primo fu confezionato con dei piccoli pesci detti *garos* o *garon* non identificabili. Esistevano vari tipi di *garum*, secondo le pietanze e le diverse qualità della materia prima. Apicio ne fornisce una versione con alcuni

ALL'OMBRA … "DER CUPPOLONE"

In una città come Roma, che da sempre (salvo brevi periodi) ha ospitato la Sede Apostolica e il Sommo Pontefice, non deve sembrare strano che il Vaticano abbia influenzato anche la cucina dell'Urbe. Narra un aneddoto che, intorno agli anni Trenta del secolo scorso, il "Ristorante del Colonnato", di via del Mascherino, fornisse pranzi direttamente al Vaticano. In quei tempi era Segretario di Stato il Cardinale Eugenio Pacelli, romanissimo, poi eletto al Soglio di Pietro con il nome di Pio XII. Un giorno, Sua Eminenza in persona telefonò al titolare del ristorante, Ceseretto Simmi, chiedendo un menu particolare, visto che c'era un'importante visita. Il patron del locale, preso alla sprovvista, realizzò un sugo saporito che, senza saperlo, osservando la sua composizione oggi, sembra la variante della futura carbonara, come fa notare anche lo Jannattoni nel suo libro *La cucina romana e del Lazio*. Gli ingredienti erano: il prosciutto crudo tagliato a dadini, saltato in padella con burro e cipolla; a parte, uova e formaggio parmigiano. Le fettuccine, cotte al dente, furono versate nella padella insieme al prosciutto e poi furono aggiunte le uova e il formaggio grattugiato e il tutto ben mantecato. Erano nate le *fettuccine alla papalina*. Le cronache d'oltre Tevere nulla dicono di come andò quel pranzo, ma si può essere certi che gli augusti ospiti tornarono a casa soddisfatti.

esemplari di pesce e con l'aggiunta di molte erbe profumate ed elementi agrodolci. L'insieme dei pesci veniva fatto macerare al sole per circa un mese, si raccoglieva il liquido chiamato *liquamen*; il "miscuglio" che restava era detto *allec*; la pasta realizzata con gli scarti serviva come condimento per i meno abbienti. Il migliore *garum* era preparato con gli sgombri e proveniva dalla Spagna. Era utilizzato nelle ricette sia salate sia dolci, e si metteva perfino nelle marmellate. Esisteva anche un *garum* fatto appositamente per gli Ebrei ed era "realizzato con animali con pinne viventi nell'acqua, senza molluschi, o anguille, o murene".

La cucina romana di oggi, nelle sue salse e nei suoi sughi, non ha completamente dimenticato l'antico *garum*. Un alito leggerissimo, un'idea della sua eco, come ricordo lontano, aleggia ancora. Vediamo comparire, infatti, le saporite alicette in parecchi sughi, in condimenti per le paste, anche a base di verdure, come, per esempio, nei *rigatoni con i broccoli*, dove, insieme all'olio extravergine di oliva e al peperoncino, rafforza il sapore proprio la presenza di due alicette pestate. Ricordiamo le *alici marinate* e i gustosi *spaghetti con aglio olio e alici*.

A Roma, nel Rinascimento, numerose salse, tramandate nei secoli, hanno deliziato principi, Papi e cardinali e sono state l'emblema di una cucina di corte ricercata. Erano salse forti, intense, che i cuochi portavano di corte in corte: la *salsa camellina*, la *peverada*, tutta la serie dei *civieri* preparati con carni e con le interiora degli animali e molte spezie.

Nel XVII e nel XVIII secolo, dalla Francia sono arrivate le grandi salse, i roux, i fondi di cucina elaborati, i coulis e tutta la serie delle grandi salse moderne. Tale cucina elaborata, tuttavia, è rimasta, nell'Ottocento a Roma, legata esclusivamente all'aristocrazia e a una certa ricca borghesia.

Questo secolo ha, infatti, segnato in modo particolare la valorizzazione, sempre più diffusa, della cucina, delle salse e dei sughi tipici della tradizione romana, richiesta da tutti i viaggiatori del Gran Tour, i quali arrivavano dall'estero e da altre regioni d'Italia per ammirare l'arte ma anche per gustare la saporita, genuina cucina romana nelle numerose trattorie e osterie che si

aprivano in città. La caratteristica delle tanto amate pietanze appetitose, fatte di salse e sughi semplici e saporiti, era nel cuore del popolo di Roma.

Fra le varie pietanze della cucina romana, affascina la semplicità delle sue salse, quasi mai contaminate, anche oggi, da quelle giunte da altre regioni o Nazioni. Un tempo i condimenti fondamentali erano principalmente lo *strutto*, il grasso di maiale e poco olio, per realizzare il classico *battuto* di cui parla, con dovizia di particolari, Ada Boni nel già citato *La cucina romana*. Era nell'uso, molto spesso, per dare maggior sapore alla vivanda, l'aggiunta anche della pancetta e del prosciutto. Fin verso gli anni Settanta del 1900, il battuto, con questi ingredienti, era di prammatica non solo per la realizzazione di minestre, ma per la preparazione dei sughi di carne con i quali condire le paste, gli stracotti, gli spezzatini, e, come fa notare sagacemente Gioacchino Belli nel suo sonetto *Li Connimenti*, lo strutto si può usare per condire ogni pietanza, ma non per friggere, perché il fritto con l'olio è "la morte sua", e perfino "er Papa che davvero è ghiotto / ce se lecca i baffi come un gatto". In seguito, sino ai giorni nostri, l'olio si è affermato come il condimento essenziale, insieme a un poco di burro: ciò non vuol dire che in particolari pietanze, se necessario, l'uso dello strutto, del lardo, della pancetta e della salsiccia, venga escluso. L'*olio di oliva*, che per i sughi soffrigge una base di odori e la cipolla, è una delizia proprio come ricordava Aldo Fabrizi ne *L'Aperitivo*: "Pe' me l'odore d'un soffrittarello fatto co' l'ojo vergine d'olivo, è mejo de qualunque aperitivo, perché dar naso arriva ner cervello".

Molto usata a Roma (come in molte regioni italiane), la *salsa verde*, che accompagna il "lesso", cioè le carni da brodo. La carne lessa era considerata un piatto di ripiego e per valorizzarla, a Roma, si serviva e si serve ancora preparandola in umido oppure tritata e insaporita, formandone polpette che poi vengono passate nella salsa di pomodoro. Anche Apicio parla, nel suo *De re coquinaria*, della salsa verde per la carne lessa. È costituita da elementi agrodolci, secondo la moda del tempo, senza la presenza delle acciughe: "Triturare finemente il pepe, il linguistico, la maggiorana, la ruta e la cipolla, aggiungendo vino, mosto cotto, miele, aceto e un po' d'olio". La salsa apiciana, nel suo lungo andare, è giunta fino a quella che si usa oggi nella capitale, considerando le dovute modifiche e purificata di alcuni elementi dolci e di erbe diverse, secondo l'evoluzione del gusto. La salsa

LA PASTASCIUTTA

Ar Tonno, all'Arrabbiata, a la Ciociara
A la Cinese, a la Festivaliera,
ar Latte, ar Gorgonzola, a la Groviera,
ar Pesto, ar Tettattè, a la Carbonara
ar Funghetto, ar Ragù, a la Marinara,
a la Chitarra, a la Contrabbandiera,
a la Ladresca, a la Carabbignera,
ar Pollo, a la Burina, a la Sarpata,
a Cacio e pepe, a la Trasteverina,
ar Prosciutto, a le Vongole, ar Brasato,
ar Pesce, a la Giudia, a la Papalina,
e in altri mille modi e a tutte l'ora…
che puro si 'sto monno s'è inquinato…
vale la pena de soffricce ancora!
Aldo Fabrizi, 1970

verde che si gusta attualmente a Roma è semplice e saporita: l'ingrediente principale è il prezzemolo, i condimenti sono l'olio, il sale e l'aceto che bagnano la mollica di pane, e poi, la presenza importante delle acciughe spinate che vengono pestate insieme a mezzo spicchio d'aglio e ai capperi, che rappresentano un completamento, un arricchimento. Come afferma Vittorio Ragusa ne *La vera cucina casereccia a Roma e nel Lazio*, alcuni aggiungono "una cipollina fresca tritata e una patata lessa".

Per accompagnare il lesso di carne, il pesce o il baccalà lessi, a Roma e a Velletri (nei Castelli Romani) c'è un'altra salsa, particolarmente appetitosa e dal nome curioso: il *picchiapò*. Salsa semplice, preparata con la cipolla, il pomodoro, il vino, il peperoncino, alcune olive, uva passa e pinoli. Altra salsa antica e povera, che nella cucina romana del passato non era un antipasto come la consideriamo oggi, ma un intermezzo, una merendina, uno sfizio, è il *pinzimonio* o "*cazzimperio*". Si pongono i delicati finocchi romani, ben puliti e lavati, in una terrina insieme ai sedani romani, dopo aver tolto loro le coste più dure, conservando la sola parte centrale e tenera, pulita sotto l'acqua corrente. A parte si prepara, in una vaschetta, la semplice salsa romana a base di abbondante olio, sale e pepe, nella quale ciascun

commensale intinge le verdure crude e fresche. A proposito di questa salsa e di altri sughi semplici e gustosi, Ada Boni afferma, con grande senso dell'umorismo che: "Sdegnando tutte le preparazioni più o meno cervellotiche [...] moderne [...] la cucina romana si mantiene, anche in questo campo, nella più patriarcale semplicità". Si pensi al piacere goloso che si prova, per esempio, nel gustare una pietanza ottenuta con una salsa straordinaria, semplice ma di non facile realizzazione, come gli *spaghetti cacio e pepe.* Gli ingredienti sono l'acqua di cottura della pasta, il formaggio pecorino e il pepe, uniti in un capolavoro di saporosità.

Fra i sughi adatti a condire i primi piatti di pasta e da realizzare velocemente, c'è il *sugo finto* che si contrappone all'opulenza del *garofolato.* Nato come sugo povero ed economico, si chiama "finto" perché è senza la carne: il condimento è costituito dall'olio, da un poco di lardo battuto, dal sale e pepe insieme ai quali si soffriggono la cipolla, il sedano, uno spicchio d'aglio e la carota, tritati finemente. Si aggiungono i pomodori pelati, privati dei semi e tagliati a pezzetti, un bel ciuffo di prezzemolo e si porta a cottura.

Va ricordato anche un notissimo sugo della tradizione culinaria romana, dalla composizione semplice che, però, stimola e rallegra i commensali: il sugo delle *penne all'arrabbiata*, creato, negli anni Trenta del Novecento, dal cuoco Giovanni Cotellesi, proprietario del ristorante "Alfredo alla Chiesa Nuova", frequentato da Trilussa e da tanti buongustai romani. I commensali tengono a sfidare la loro capacità di sopportare l'alta dose e la forza del peperoncino che sfrigola nell'olio, insieme all'aglio e ai pezzetti di prosciutto, e si lasciano inebriare dal profumo acuto del pecorino grattugiato.

Una delle salse romane più gustose e amate, che richiede molta attenzione, per il perfetto dosaggio degli ingredienti, è la *salsa di alici* per condire le puntarelle: si chiama così, a Roma, una varietà di cicoria, la catalogna. Gli elementi essenziali di questa gustosissima salsa sono le acciughe e l'aglio, insieme all'olio, al sale e al pepe come arricchimento. Per Secondino Freda, questa salsa, una volta preparata, si deve lasciare in macerazione per circa un'ora, prima di usarla. Esiste a Roma, ma soprattutto a Velletri, un'altra salsa di alici simile alla precedente, con qualche variante: il *pistaccio*, che si prepara con le alici dissalate e sott'olio, due cucchiai di aceto, olio extravergine d'oliva, il tutto pestato nel mortaio fino ad ottenere una crema.

CON L'AVVENTO DEL POMODORO

Dalla fine del 1600, quando molto lentamente si è affacciato alla ribalta per affermarsi definitivamente nel 1800, il pomodoro è entrato in cucina e sulle tavole romane. Può essere gustato come salsa in accompagnamento alla carne alla griglia, come sugo negli umidi e negli stufati e per condire i vari tipi di pasta.

A Roma, per le paste, si utilizzano anche salse e sughi a base di verdure come, per esempio, i piselli, i carciofi, la "rughetta strascinata", i broccoletti e peperoncino, e anche i finocchi, come nella *pasta alla checca*; non mancano sughi saporiti e importanti a base di carni, quali il famoso già citato *garofolato* e il *sugo di coda alla vaccinara*. Quest'ultimo è fra i sughi di carne più amati dai romani per condire i rigatoni, una pietanza che, come afferma Secondino Freda: "ormai, rispetto al tempo antico,

ha conquistato i fasti della nostra cucina", e che finisce per diventare il protagonista principale, rispetto alla pasta. La coda alla vaccinara è un simbolo della cucina romana. Originariamente era un piatto del popolo, e in particolare tipico degli abitanti del rione Regola, in prevalenza vaccinari e conciapelli, realizzato con i pezzi delle varie vertebre della coda, chiamate "rocchi" e dai "gaffi", le guance del bovino tagliate in pezzi regolari. Dopo averli sciacquati, seguendo la ricetta di Secondino Freda, si prepara un soffritto con l'olio extravergine d'oliva, grasso di prosciutto, cipolla, carota, basilico, poco aglio, tutti tritati, sale e poco pepe, poi si aggiungono le parti che caratterizzano la ricetta: la coda e i gaffi. Importante è la presenza del vino bianco, due bicchieri e, quando sarà evaporato, si aggiungono i pomodori e la conserva. La cottura è lunga, può durare anche cinque o sei ore. È importante mantenere la coda morbida con l'aggiunta di un po' d'acqua, se necessario. Poco prima della perfetta cottura, si aggiungono circa "sei ettogrammi di sedano tagliato a pezzi di 7 centimetri ciascuno", precedentemente lessato; seguono altri arricchimenti quali i pinoli, l'uvetta "senza semi e 15 grammi di cioccolato amaro tipo famiglia, finemente grattugiato". Il sugo deve essere denso e scuro e, se si debbono condire i rigatoni, anche abbondante.

Valido in ogni occasione, è il *sugo d'umido*, quello dello spezzatino o

IL GAROFOLATO

È una classica preparazione della cucina romana, che deve il suo nome all'utilizzo dei chiodi di garofano ("garofolo", in romanesco). È un vero e proprio trionfo del gusto. Secondo la ricetta di Ada Boni, la preparazione prevede la cottura del girello, opportunamente lardellato con strisce di lardo e di prosciutto grasso e magro rotolate nelle foglie tritate di maggiorana (detta a Roma "erba persa"), aglio tritato, sale e pepe. Si rosola la carne nello strutto e nel grasso di prosciutto (oggi si utilizza, invece dello strutto, l'olio extravergine di oliva), il sale, la cipolla, la carota, il sedano ("sellero" per i romani). La preparazione è arricchita prima di tutto dalla spezia principale, cioè i chiodi di garofano, seguiti dal vino rosso, dalla passata di pomodoro, dal prezzemolo e dal pepe. Il sugo è una sinfonia perfetta di sapori per condire fettuccine, rigatoni, riso e anche per insaporire la trippa.

di uno stufato di vitellone o di maiale, che sono utilizzati sia come secondi piatti, sia per condire le paste, oppure per aggiungerli ad altro tipo di sugo per rinforzarlo.

Fra i sughi romani va ricordato il *sugo di fegatini di pollo* che condisce le famose fettuccine alla romana e i supplì. Uno dei più caratteristici della Roma trasteverina è però quello per i *rigatoni con la pagliata* ("pajata" in dialetto romanesco). Come afferma Ada Boni, "la pagliata figura in prima fila fra le ghiottonerie della cucina romana". Il principale elemento è l'intestino di bue o di vitella, cioè le budelline che contengono una sostanza chimosa, che è quella che dà alla pietanza il sapore speciale che la rende unica. La preparazione è lunga e complessa, per la quale si può incaricare il proprio macellaio di fiducia che la pulirà e la fornirà pronta per essere cucinata. I condimenti principali sono l'olio extravergine d'oliva e il lardo; ciò che rinforza il sapore è la presenza della cipolla e dell'immancabile sedano, che rosolano la pagliata. Il vino arricchisce la composizione insieme al pomodoro. Il risultato è un sugo saporito con il quale si condiscono i rigatoni e anche il riso, che vengono guarniti da alcune rotelle di pagliata.

Il condimento, secondo la definizione che ne fornisce l'*Enciclopedia pratica della cucina* De Agostini è: "Qualsiasi sostanza saporifera che si aggiunge alle vivande, allo scopo di renderle più gradite al gusto". Anche le salse e i sughi della cucina romana, che sono certo molto meno ricchi di quelli di altre regioni, rientrano nella fascia dei condimenti, da quelli semplici come il sale, il burro, l'olio, il lardo, l'aceto, a quelli più complessi. Riccardo Di Corato, nel suo libro *928 condimenti d'Italia*, definisce sugo sia quello crudo, più propriamente detto succo, che può essere del limone e anche dell'arancia o della melagrana, sia il sugo derivato da un alimento come la carne, il pomodoro, le verdure. Riporta, in proposito, un'interessante riflessione dell'antropologo francese Lévi-Strauss, secondo il quale tra succo e sugo esiste la stessa differenza che c'è tra il crudo e il cotto, perché il succo è naturale, mentre nel sugo c'è l'arricchimento culturale della cottura, l'inserimento di vari ingredienti mediati dal calore e da un processo operativo intellettuale.

Un *sugo* che ha impegnato celebri autori di cucina romana è quello *all'amatriciana* che condisce i bucatini. Le storie e le leggende che riguardano questa ricetta sono molte. Come riporta Livio Jannattoni, il piatto *spaghetti*

all'amatriciana veniva da Amatrice, un comune della provincia di Rieti nel Lazio, che, fino al 1927, faceva parte della provincia dell'Aquila, in Abruzzo. Secondino Freda, però, nel suo libro *Roma a Tavola*, specifica che questa pasta non è una specialità di Amatrice, ma che circa un secolo fa un cuoco di Amatrice, abitante a Roma, ideò un sugo che aveva come elemento principale il guanciale e non la pancetta, il pomodoro, il pecorino e il peperoncino. Nel dialetto romanesco la dicitura *amatriciana* ha perso la "a" iniziale e a Roma, di preferenza, si utilizzano i bucatini anziché gli spaghetti. Le diverse teorie sulla storia di questa deliziosa e saporita pasta non sono scomparse,

BUCATINI ALL'AMATRICIANA

Ingredienti: 350 g di bucatini, 150 g di guanciale, 400 g di pomodori perini maturi o "pelati", 1 peperoncino rosso, olio d'oliva, pecorino di Amatrice o romano grattugiato, sale.

Preparazione: tagliare il guanciale (o in mancanza di questo, la pancetta) a fette e poi a rettangolini; farlo rosolare in una padella con 3 cucchiai d'olio. Appena inizia a prendere colore, unire i pomodori spellati, privati dei loro semi e tagliati a pezzi, insaporire con il peperoncino sbriciolato e poco sale. Cuocere a fuoco vivace per dieci minuti. Lessare i bucatini in acqua salata, scolarli al dente, metterli nella padella con la salsa, incorporarvi un po' di formaggio, mescolare e servire subito con altro formaggio a parte.

anzi, a volte, sono ancora vivaci e si discute anche sulla presenza o meno del vino e della cipolla e il discorso va lontano. La sua salsa è semplice, l'ingrediente principale è il guanciale insieme a un goccio d'olio e al pomodoro; l'arricchimento è fornito dal peperoncino e dal formaggio pecorino. Se a questa pasta si toglie il pomodoro, avremo la *pasta alla gricia*.

Senza pomodoro, ma anch'esso di origine incerta, è un altro condimento per gli spaghetti: la *carbonara*, una ricetta di pasta che ha conquistato, dal dopoguerra in poi, il cuore dei romani e non solo. Sulle origini del sugo degli spaghetti alla carbonara, molte sono le versioni, ma una delle notizie che hanno un certo credito è quella che sostiene che questa pasta si debba all'arrivo degli americani, dopo il 1944. Le truppe portarono il bacon e lo combinarono con gli elementi che trovarono a Roma, uova e spaghetti. Gli osti romani apprezzarono questi ingredienti, però sostituirono il bacon con il guanciale e, insieme alle uova, vi aggiunsero il formaggio pecorino grattugiato, facendone una pietanza che riscosse grande successo. Qualunque sia la sua vera origine, la carbonara resta una pietanza succulenta nella sua semplicità.

Per quanto riguarda il pesce, i romani hanno da sempre avuto le loro preferenze: le ciriole, cioè le anguille, i capitoni e il baccalà, e sughi a base di alici, polpi, moscardini, seppie, gamberi, mazzancolle ecc. Molte sono le ricette che valorizzano i fritti di derivazione giudaica come il baccalà che è,

COREGONE CON SALSA ALLA MARTANA

Ingredienti: 2 o più coregoni (kg 1,5), rosmarino, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, peperoncino piccante, 5-6 pinoli, 1 cucchiaio di olive verdi in salamoia snocciolate, 5-6 acciughe dissalate, 1 cucchiaino di capperi, salsa di pomodoro, olio di oliva, sale, 1 bicchiere di aceto, vino rosso, zucchero.

Preparazione: pulire i coregoni e lessarli in una pesciera con alcune foglie di prezzemolo e sale. Quando saranno ben cotti, spinarli e disporli su un piatto da portata. Nel mentre preparare una salsa composta da un trito di rosmarino, aglio, prezzemolo, peperoncino, pinoli, olive, acciughe e capperi. Mettere il tutto a soffriggere in un tegame con l'olio e, dopo qualche minuto, aggiungere l'aceto misto ad un poco di vino rosso e qualche cucchiaio di salsa di pomodoro con una punta di cucchiaino di zucchero. Lasciare insaporire per qualche minuto, quindi accompagnare il pesce lessato con questa salsa.

SALSA PER LUCCIO ALLA ROMANA

Ingredienti: 2 uova, 1 cucchiaio di farina, 1 noce di burro, ½ limone, 2 cucchiai di olio d'oliva, sale.

Preparazione: lessato il luccio con i suoi odori (carota, prezzemolo, sedano e una foglia di alloro), in un altro tegame preparare la salsa: sciogliere il burro a fiamma dolce, incorporarvi la farina, diluire con qualche cucchiaio del liquido di cottura del pesce. Far rapprendere la salsa, cuocendo per qualche minuto, quindi, lontano dal fuoco, unire il succo di limone, l'olio, un pizzico di sale e i tuorli delle uova e servire la salsa con il pesce.

da sempre, tra i piatti di pesce preferiti e tra queste spicca, per originalità e per il suo legame con le antiche tradizioni, il *pesce in agrodolce*, guarnito con una salsa composta da zucchero, vino, pinoli e uvetta, con l'aggiunta di qualche spicchio di mela e qualche prugna. Tale salsa si aggiunge sopra i filetti di baccalà infarinati e fritti in olio. La preparazione del *baccalà alla trasteverina* è leggermente diversa e prevede una salsa con l'acciuga pestata a poltiglia, i capperi, l'uvetta, i pinoli, da versare sempre sui filetti di baccalà infarinati e fritti. L'acciuga, dissalata e pestata nel mortaio, viene anche aggiunta per rafforzare il sapore di sughi di cottura per altri pesci, come seppie, triglie e orate.

Nella cucina romana di pesce sono anche presenti *vinaigrette* e *salmorigli*, da spargere sui pesci cotti al forno o alla griglia. Anche le ciriole, i cefali e i capitoni, un tempo numerosi nelle acque del Tevere, sono preparati con salse in agrodolce, con l'aggiunta di aceto, pesto di acciuga, peperoncino, salvia, prezzemolo, rosmarino, aglio e capperi.

HANNO COLLABORATO

Massimo Borghetti
(CT Lazio Roma esclusa)
Carlo De Paolis
(DCST Lazio Roma esclusa)
Silvia De Vincentiis
Roberto Dottarelli

Maria Attilia Fabbri Dall'Oglio
(DCST provincia di Roma)
Gabriele Giuseppe Gasparro
(CT provincia di Roma)
Alessandro Pini

Abruzzo

TERRA DI PASTAI

La gastronomia abruzzese è caratterizzata da sapori forti ma comunque gentili, con erbe aromatiche dal profumo unico, quali maggiorana, erba pepe (santoreggia), rosmarino, salvia, basilico e l'immancabile "diavolillo" (peperoncino piccante), quasi sempre servito a parte, fresco, in polvere o a pezzettini sott'olio. I condimenti, come lo strutto e il lardo, che hanno fatto la parte del leone per secoli, ormai hanno ceduto il posto agli eccellenti oli di olive abruzzesi. La cucina d'Abruzzo è antichissima e da considerarsi come una storia d'amore tra gli uomini e i prodotti del territorio, varia e diversificata, adattata alle condizioni ambientali; una cucina della misura e dell'equilibrio che riunisce fedeltà al passato, continuità con il presente e anticipo di futuro; una cucina dove tutto è essenziale, rinnovabile e funzionale. La gastronomia della regione, che ha le sue radici in un'area dominata da una meravigliosa spontaneità della natura, non spreca nulla e fornisce generosamente all'uomo ciò di cui ha bisogno e quanto basta per stare bene, traendo genuinità e freschezza sia dal mondo animale sia da quello vegetale.

Le salse e i sughi sono utilizzati sin dai tempi più antichi per condire e rendere più appetitosi i piatti e sono tra gli elementi portanti della cucina regionale, stuzzicanti e colorati, saporiti e gustosi, facendo in modo che ogni sapore emerga senza mai prevalere, creando contrasti, valorizzando i singoli ingredienti di una preparazione. Non c'è stato, in passato, un test più indicativo del sugo, in fatto di socialità, ceto, condizione economica e perfino di cultura. Spesso il prestigio di una famiglia era valutato a seconda della consistenza dei profumi che provenivano dalle cucine delle abitazioni.

Nella regione, le prime salse erano in bianco, principalmente a base di strutto o di formaggi e utilizzate sia nei banchetti dei nobili e ricchi signori sia nelle semplici cene dei contadini. Con l'arrivo delle spezie dall'Oriente, gli ingredienti cambiarono, in particolare per i ricchi. Le spezie, infatti, erano tra i prodotti più lussuosi durante il Medioevo: le più comuni erano il pepe nero, la cannella, il cumino, la noce moscata, lo zenzero, lo zafferano e i chiodi di garofano. In genere non si usava una sola spezia, ma più spesso una combinazione di queste. Comuni erbe aromatiche come salvia, senape nera, prezzemolo, carvi, menta, aneto e finocchio venivano coltivate anche

SALSA ALLA CAFONA

Ingredienti: peperoni secchi dolci tritati (bastardoni), olio extravergine d'oliva, aglio, pomodori freschi, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 ciuffo di prezzemolo, peperoncino piccante, pecorino dolce grattugiato, sale.

Preparazione: soffriggere nell'olio i peperoni e l'aglio; aggiungere il pomodoro a pezzetti, un trito di carota, di sedano e di prezzemolo e sale. Far cuocere per 45-50 minuti e saltare le penne cotte al dente nella padella della salsa aggiungendo il peperoncino piccante. Servire con pecorino grattugiato.

in Abruzzo, ed erano regolarmente usate in cucina: molte di queste piante erano prodotte negli orti o giardini e rappresentavano un'alternativa economica alle spezie esotiche. Sicuramente la scoperta dell'America e l'arrivo di prodotti "nuovi", come pomodori e peperoni, hanno modificato radicalmente le abitudini culinarie e hanno permesso di creare anche nella regione numerosi nuovi condimenti.

Le ricette di salse e sughi abruzzesi sono entrate a far parte, oltre che della storia della cucina regionale, anche di quella nazionale e internazionale, grazie ai grandi cuochi d'Abruzzo, che hanno portato le ricette più antiche, tramandate di padre in figlio, in tutto il mondo. La regione è terra di pastai, dove la pasta è un credo; fatta in casa o del commercio, è un amore inevitabile. La straordinaria varietà di condimenti che può accompagnare un piatto di pasta, nelle tradizioni di territori, città, ma anche di singole famiglie, è quella che dà calore e senso alla cucina, che trasforma il gesto di mangiare in qualcosa di ben più complesso di un semplice atto nutrizionale, facendone uno strumento di piacere, di socialità, di convivialità.

"Essere vicini come la salsa alla carne" era un modo per dire il contatto fisico, la prossimità ai limiti della convivenza: in qualche modo, il condimento è l'anima di una vivanda.

In Abruzzo, in passato, si distingueva la cucina semplice (erroneamente definita povera) da quella della festa - "il ragù" - e il re della semplicità era sicuramente il *sugo finto*, un sugo stagionale per via delle erbe aromatiche usate: pomodoro fresco, olio, aglio, cipolla, sedano, basilico, carota e

prezzemolo. Molto usato è l'*olio santo*, fatto con olio di oliva di prima spremitura in cui si è messo a macerare il peperoncino piccante tritato, pronto dopo qualche giorno per condire carni, pesci, legumi e insalate.

Uno dei condimenti abruzzesi più antichi è l'*adacciata*, realizzata con lardo di prosciutto pestato con pepe macinato, aglio, prezzemolo e peperoncino. Inizialmente sale, pepe e aglio erano sufficienti a conservarla dentro le vesciche di maiale o in vasi di coccio, ma l'arrivo del peperoncino ne ha esaltato il sapore. L'adacciata veniva anche aromatizzata con basilico, erba pepe o mentuccia, in modo da variarne il sapore e renderla adatta a condire lumache, trippe, minestre o anche a spalmarla sul pane.

Per il *sugo alla diavola* si soffriggono, in olio e burro, la cipolla, il prezzemolo tritato, il cardo e quando questi prendono colore, si aggiunge la carne precedentemente lessata e poi macinata; si profuma con noce moscata e pepe facendo insaporire per una decina di minuti, e unendo, infine, la polpa di pomodoro, un poco di brodo e peperoncino tritato.

IL SUGHETTO ALLA GENOVESE

Si utilizza la carne di vitello: il muscolo oppure il cosciotto, quello è rotondo, piuttosto allungato, a regola d'arte va preparato, la prima cosa, la prima operazione: la parte del taglio... "si abbottona" sarebbe a dire che con il coltello appuntito si fanno alcuni tagli profondi e con il dito, dopo, ad uno ad uno, ci si inseriscono gli odori, i profumi: lardo di prosciutto, di maiale, il prezzemolo, l'aglio, il sale, un poco di pepe - chi lo può mangiare - sennò non fa nulla, lascia stare!... L'olio, il sale e... mi raccomando: tanta cipolla, che questo è importante; tagliata bella a fettine, ci vuole un poco d'acqua e un bicchiere di vino: il vino bianco, nostrano, sincero che la ricetta per questo è severa!... Strada facendo, dentro il tegame, la carne si rigira, piano piano; si cuoce e quasi che si pavoneggia, in tutte le parti lei si "rosola"... Insomma il sughetto ora è cotto, la carne è tutta bella colorata, non ci rimane di fare altro: abbiamo il secondo e il condimento! La carne la togliamo dalla teglia, si mette in un piatto e si taglia a fette, invece il sughetto che è rimasto si usa per condire la pasta...
La genovese, una pagina antica, fatela e, signorsì buon appetito.

Traduzione italiana de "Lu suchette a la genovese" di Raffaele Fraticelli, poeta dialettale abruzzese

L'AGLIO ROSSO DI SULMONA

Eccellenza produttiva della regione, permette di realizzare quello che è un sugo principe della cucina semplice dal sapore universale: l'*aglio, olio e peperoncino*. Oltre alla ricetta classica, in Abruzzo vi sono diverse varianti: la più semplice è quella in cui si aggiungono, nel soffritto, le tolle, ossia gli scapi fiorali della pianta dell'aglio. L'utilizzo delle tolle permette inoltre, soffriggendole con capperi e peperoncino, di ottenere una salsa che, conservata in barattolo, è pronta all'uso. Alcuni aggiungono pomodoro e prezzemolo tritato e una variante si ottiene con un poco di pangrattato che dà una sensazione leggermente croccante. L'aglio rosso di Sulmona offre inoltre la possibilità di realizzare un'eccellente *salsa a crudo*, ottima per condire la pasta: si pestano insieme aglio e mentuccia, unendo pomodoro fresco condito con olio e sale e mescolando infine la pasta, cotta al dente, con la salsa. *Aglio e mentuccia*, con olio di oliva, sono il condimento che si sposa in maniera eccelsa con i fagiolini freschi, lessati in acqua appena salata. Un altro condimento esaltato dall'aglio rosso è la *salsa con funghi prataioli*: olio d'oliva, sale, peperoncino, prezzemolo e aglio.

Un'antica salsa, tanto cara alle nostre nonne, perché pronta e adatta al condimento di lessi, insalate, pesci, verdure lesse o crude e arrosti di carne, è l'*agliata*: si pestano in un mortaio l'aglio, la mollica di pane, le mandorle sgusciate (o in alternativa noci), il prezzemolo tritato, il tutto diluito con olio e aceto di vino bianco. Protagonista è ancora l'aglio nella *salsa con olio e alici*: si fa imbiondire l'aglio nell'olio e si aggiungono le acciughe dissalate, diliscate e tagliate a pezzettini, cuocendo per qualche minuto. La tradizione vuole che questa salsa sia utilizzata per condire spaghettini o linguine e va preparata assolutamente nel tempo di cottura della pasta perché mantenga tutto il suo sapore.

Utilizzata per condire la pasta, quasi esclusivamente nella città di Lanciano in provincia di Chieti, è la *salsa alla lancianese*, che si prepara con i peperoni secchi.

SALSA ALLA LANCIANESE

Ingredienti: 2 dl di olio d'oliva, 12 peperoni rossi secchi (bastardoni), ½ cucchiaio di peperoncino rosso piccante (facoltativo), 1 spicchio d'aglio, sale, olio d'oliva per friggere.

Preparazione: friggere nell'olio i peperoni, uno per volta, senza farli bruciare. Raffreddarli e tritarli nel mortaio o utilizzando il mixer. Soffriggere nell'olio l'aglio schiacciato e unire in sequenza il sale, il trito di peperoni, il peperoncino e quattro cucchiai di acqua calda ad evitare che il trito di peperoni bruci; lasciare sul fuoco per un paio di minuti e, con questo, condire la pasta.

Condimento del passato per la pasta, usato sempre a Lanciano, quando la carne era un lusso, era il sugo in cui l'elemento proteico utilizzato consisteva nell'uovo "cotto tre volte": la prima per farlo sodo, la seconda per friggerlo nell'olio, dopo averlo farcito con il prezzemolo, e la terza ricuocendolo nel sugo di pomodoro.

Per condire i fusilli con l'ottima *salsa di peperoni* necessitano, oltre ai peperoni, una cipolla media, olio extravergine d'oliva, burro, prezzemolo e parmigiano. Bisogna rosolare con poco olio, molto lentamente, i peperoni tagliati a listarelle e le cipolle tagliate sottili e appena saranno cotti, passarli

al passaverdure e lasciare raffreddare. Riscaldare poi leggermente la salsa di peperoni, aggiungere il burro a crudo e il prezzemolo tritato, versarla sopra la pasta cotta al dente e spolverizzare con parmigiano grattugiato.

SALSA CON MELANZANA E PEPERONI

Ingredienti: 1 melanzana di media grandezza, 1 peperone rosso, burro, cipolla, pancetta fresca di maiale, 1 spicchio d'aglio, 2 pomodori maturi, ½ bicchiere di panna liquida da cucina, parmigiano e pecorino dolce grattugiati e mescolati, ½ bicchiere di vino Trebbiano d'Abruzzo, peperoncino piccante, sale.

Preparazione: in una padella, soffriggere nel burro, a fuoco molto lento, la cipolla tritata, la pancetta tagliata a dadini, lo spicchio d'aglio (poi da togliere), i filetti molto sottili della melanzana, del peperone rosso e dei pomodori, quindi salare. Verso la fine della cottura, versare il Trebbiano, farlo evaporare e aggiungere la panna liquida e il peperoncino. Amalgamare la pasta cotta al dente nella padella della salsa e spolverizzare con il formaggio, prima di servirla ben calda.

Per la *salsa al Centerbe* gli ingredienti sono: panna da cucina, pistacchi tritati, gorgonzola dolce, parmigiano grattugiato, un cucchiaio di Centerbe (tradizionale liquore abruzzese), un ciuffo di prezzemolo tritato. Si fanno sciogliere in un tegame la panna e il gorgonzola e si versano nel tegame i rigatoni, cotti al dente, insieme al Centerbe, al trito di pistacchi e di prezzemolo, mescolando energicamente prima di servire ben caldo cospargendo con parmigiano.

Solitamente utilizzata per condire le penne rigate è la *salsa di carciofi*. Come ingredienti abbiamo: carciofi, burro, gorgonzola dolce (o ricotta), grana grattugiato, prosciutto crudo dolce, un limone, brodo di carne, due tuorli di uova fresche, sale. In una teglia, si fa sciogliere il burro, si aggiunge il prosciutto tritato e, dopo due minuti, i carciofi puliti e tagliati a listarelle sottili; si sala e si bagna con un po' di brodo. In un'altra padella larga, si scioglie il burro rimasto, si abbassa la fiamma al minimo, e vi si amalgamano il gorgonzola (o la ricotta), il grana e i due tuorli, quindi si aggiungono i carciofi. Si versano le penne, cotte a parte, girando energicamente, e si serve subito.

Con la *salsa di carciofi e olive* si condiscono preferibilmente i mezzi rigatoni. Tra gli ingredienti: carciofi, alici spinate, olive nere denocciolate, aglio, olio extravergine d'oliva, peperoncino piccante e sale. Si fanno dorare, nell'olio versato in una teglia, gli spicchi d'aglio, tritati molto finemente. Si aggiungono le alici sminuzzate, i carciofi puliti e tagliati a fettine sottili e le olive nere tagliate a metà; si sala e si fa cuocere a fuoco lento. Dopo aver scolato la pasta cotta al dente, si versa nella teglia per amalgamarla con la salsa e si aggiunge il peperoncino a piacere. Ottimo condimento per i ravioli è la *salsa di funghi porcini e gorgonzola*. Si utilizzano: funghi porcini freschi, gorgonzola dolce, burro, formaggio fresco spalmabile, panna per cucina, salvia fresca tritata finemente, emmenthal grattugiato, sale e pepe. Si mettono in una teglia il burro e il gorgonzola a dadini e si fanno sciogliere a fuoco lentissimo, girando continuamente. Non appena il gorgonzola si sarà sciolto, si aggiungono i funghi tagliati a pezzetti e si fanno amalgamare con la panna, il formaggio morbido, la salvia, il sale e il pepe. Si spegne e si fa riposare il composto per un'ora. Quando i ravioli saranno cotti, si mette sul fondo del tegame da portata l'emmenthal grattugiato, sovrapponendovi uno strato di ravioli, sui quali si pone uno strato di salsa di funghi, alternando poi ravioli e salsa. Girare delicatamente e servire subito.

Buon abbinamento con le linguine è la *salsa di funghi, pomodoro e rosmarino*. Si tagliano a pezzetti i funghi porcini freschi e, a parte, si tritano molto finemente le foglie di rosmarino fresco e l'aglio. Si pone il tutto a imbiondire in una teglia con l'olio extravergine d'oliva, quindi si aggiunge un bicchiere di vino bianco Trebbiano d'Abruzzo e si fa evaporare. Si uniscono, ai funghi, la passata di pomodoro e il dado e si sala. Appena il pomodoro sarà cotto, si condiscono con la salsa le linguine, scolate al dente, amalgamando per qualche minuto, prima di servire ben caldo con una manciata di pecorino dolce.

La *salsa di tonno e capperi* si utilizza con il bollito. Si frullano, per due minuti, tonno e succo di limone, quindi si uniscono capperi al naturale, formaggio dolce morbido, alici sottolio e, se troppo denso, altro succo di limone.

Tra i condimenti in agrodolce troviamo la *salsa al limone*, realizzata con un soffritto, in olio d'oliva, con sedano, cipolla e carote, al quale si aggiungono un limone pelato a vivo e zenzero in polvere. Si amalgama il tutto, si frulla e si filtra la crema ottenuta. Condimento in agrodolce è anche la *salsa di agrumi*. Dopo aver sbucciato le arance e i limoni, si

taglia la scorza a listarelle e si lessa in acqua salata. Nel frattempo, in un tegame si scioglie piano lo zucchero insieme al vino bianco, mescolando continuamente per ottenere uno sciroppo trasparente. Intanto si fanno sgocciolare e asciugare, sopra un panno, le scorze di agrumi. Spento il fuoco sotto lo sciroppo, si aggiunge il succo di arance e di limone, si mescola ancora, riportando a leggero bollore per un paio di minuti; si uniscono il sugo di carne, poi le listarelle di scorza di agrumi e si fa addensare. Tolta la salsa dal fuoco, si condisce con sale e pepe, quindi si versa in vasetti di vetro, che, ben chiusi, si pongono in pentola a bollire per circa mezz'ora. Ancora in agrodolce è la *salsa di peperoni*, che si ottiene macinando nel tritacarne peperoni dolci rossi e gialli, privati dei piccioli, dei semi e delle coste bianche. In un tegame di terracotta si mette la crema ottenuta, aggiungendo zucchero, aceto e sale. Si mescola più volte, si copre e si fa cuocere adagio.

DAGLI OLACI ALLO ZAFFERANO

Salsa aquilana adatta a condire il pesce lesso è la *salsa agli olaci,* gli spinaci selvatici tipici della regione, fatta frullando nell'olio le foglie degli olaci, la cipolla, l'aglio, una patata lessa e il sale.

Con lo zafferano di Navelli si realizzano salse che possono servire per i bolliti, anche di carne rossa, oppure, se molto densa, per preparare delicate tartine come nel caso della *salsa di mele e zafferano*. In una terrina si sciolgono nell'olio lo zafferano e il sale, cui si aggiungono le mele ben tritate mescolando con molta cura.

Con l'ottimo tartufo, di cui è ricca la terra d'Abruzzo, si ottiene la *salsa tartufata*, facendo un battuto con un pezzetto di cipolla grosso quanto una noce, mezzo spicchio d'aglio e un poco di prezzemolo ben tritati. Si mette al fuoco con il burro e, quando avrà preso colore, si aggiungono due dita di Marsala o di vino bianco, dopo averci stemperato un cucchiaio colmo di farina. Si condisce la salsa con una presa di sale, una di pepe e una di spezie, mescolando bene; quindi si uniscono un poco di brodo e delle fettine sottilissime di tartufi, lasciandola ancora un momento sul fuoco prima di servirla con cotolette di vitello, bistecche o altra carne arrostita. Per condire il lesso si utilizza la *salsa teramana*, ottenuta montando con una frusta, in una casseruola, tuorli d'uovo con aceto, sale e cannella. Quando la salsa diventa soffice e cremosa, si cuoce per pochi minuti a bagnomaria sopra una fiamma impercettibile e si serve calda.

La *salsa morbida allo zafferano* è ottima per dare un tocco in più di sapore a pasticci di carne o di ortaggi, su carni bianche, crostacei o pesci lessati.

SALSA MORBIDA ALLO ZAFFERANO

Ingredienti: 0,1 g di zafferano in fili, 70 ml di olio, 30 g di farina, 2 rossi d'uovo, 2 cipolline fresche finemente tritate (o erba cipollina), 1 cucchiaino scarso di sale fino, ½ lt di brodo vegetale.

Preparazione: fondere il burro in un tegame. Sciogliere lo zafferano in un po' di brodo caldo e unirlo al burro. Aggiungere il resto del brodo e il sale. Fuori dalla fiamma, incorporare i tuorli mescolando velocemente per evitare grumi. Sempre fuori dalla fiamma, aggiungere piano piano, a pioggia, la farina e continuare a mescolare velocemente. Rimettere sul fuoco la salsa e farla addensare per dieci minuti senza smettere di mescolare. Trasferirla in una salsiera, cospargerla di erba cipollina tagliuzzata finissima e servire.

Per condire pesce lesso o il bollito di carne bianca, si può preparare la *salsa di prezzemolo e zafferano*, facendo sciogliere un po' di sale e i fili di zafferano in una zuppiera, con quattro o cinque cucchiai di olio, e il prezzemolo finemente tritato, mescolando a lungo. Prima di usarla come condimento, lasciar riposare la salsina per circa un'ora. La classica *salsa abruzzese* si confeziona tritando insieme carote, sedano, basilico, salvia, prezzemolo e rosmarino con sale grosso; si fa riposare in un contenitore di vetro per un paio di giorni, poi si rimescola con cura ed è pronta per l'uso. La *salsa cotta* (presente nei ricettari delle famiglie teramane) si prepara facendo soffriggere pezzetti di alici nell'olio, aggiungendo sottaceti, prezzemolo e aglio tagliuzzati e, dopo aver versato un poco di aceto, sale e pepe, si fa cuocere per dieci minuti. Ottima servita su crostini di pane.

Per ottenere la *salsa per le uova sode* si tritano insieme l'aglio, i capperi, la cipolla e le acciughe con l'olio, aggiungendo poi acqua e pangrattato e mescolando fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo da spalmare su fettine di uova sode. Una variante è aggiungere prezzemolo tritato e mollica di pane al posto del pangrattato.

LA CUCINA DELLA FESTA

Nella tradizione abruzzese tale cucina è sempre stata identificata con sua maestà il "ragù". Oltre a quello tipico abruzzese, un altro ragù della tradizione è il *ragù di castrato*, fatto con un cosciotto di castrato disossato, condito con sale, pepe, aglio, prezzemolo, pecorino e mollica di pane grattugiati. Si arrotola la carne così preparata, si lega e si fa rosolare in

RAGÙ ABRUZZESE

Ingredienti: 350 g di carni miste (maiale, vitello, castrato), foglie di ortica, 300 g di pomodori maturi, 300 ml di olio d'oliva, 1 cipolla, 1 peperoncino piccante macinato, pecorino grattugiato, sale.

Preparazione: rosolare a fuoco leggero, in un tegame di terracotta con l'olio, le carni tritate grossolanamente a coltello e la cipolla steccata con foglie di ortica. Dopo dieci minuti, aggiungere la dadolata di pomodori, privati di pelli e semi, salare, coprire con il coperchio e continuare la cottura per poco più di un'ora e mezzo. Unire, quindi, formaggio pecorino grattugiato, spolverizzare con il peperoncino, mescolare e utilizzare.

un tegame, preferibilmente di coccio, facendola dorare. Si aggiungono la cipolla tritata, l'erba pepe, il prezzemolo, l'alloro e il pomodoro e si lascia cuocere per due ore e mezzo. Naturalmente, per ottenere il massimo risultato, deve essere utilizzata l'ottima carne abruzzese, ben grassa, di castrato che abbia mangiato erba in pascoli di alta montagna. Per il *ragù di agnello*, il procedimento è lo stesso, cambiando ovviamente la carne, che sarà di agnello, preferibilmente lattante, perché il suo grasso bianchissimo lascerà un sapore molto gradevole.

Il *ragù di maiale* era molto usato specialmente quando, tra dicembre e gennaio, quasi in ogni casa, si procedeva all'uccisione del maiale. In un tegame con olio di oliva e lardo a pezzettini, si aggiungono il maiale arrotolato, un mazzetto aromatico e la cipolla. Si bagna con il vino rosso e, quando sarà evaporato, si unisce il pomodoro passato e si fa cuocere per due ore e mezzo. Il *ragù di salsiccia* si ottiene soffriggendo nell'olio il lardo pestato insieme alla cipolla, unendo poi la salsiccia sbriciolata, un mazzetto di erbe odorose e i semi di finocchio e facendo insaporire. Si unisce infine la passata di pomodoro e si continua la cottura per circa un'ora.

La bontà del *ragù di pollo* è principalmente legata alla genuinità del volatile, naturalmente ruspante, e si prepara tagliando a pezzi il pollo, condendolo con il sale e rosolandolo con un mazzetto aromatico. Si aggiungeranno poi il vino rosso e la conserva di pomodoro, cuocendo per circa un'ora.